

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho  
de Educação Física – 5.º Ano de Escolaridade**

Ano Letivo: 2024/2025

\*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

\*\*Objetivos gerais e Conteúdos globalizantes, elaborados a partir dos respetivos Referenciais de Formação da disciplina (componente tecnológica de Curso Profissional).

DOMÍNIOS* e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS GERAIS/CONTEÚDOS GLOBALIZANTES**: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>60%</b>	<p><b>Jogos Desportivos Coletivos</b></p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras inerentes da modalidade abordada; Aplicar as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Basquetebol</u> – objetivo do jogo e principais regras, receção, passe de peito e picado, drible de proteção e progressão, lançamento na passada e em apoio, marcação, desmarcação, jogo reduzido,</li> <li>- <u>Futsal</u> - objetivo do jogo e principais regras, receção de bola, remate, drible, condução de bola, passe, desmarcação, marcação, jogo reduzido.</li> </ul> <p><b>Ginástica</b></p> <p>Conhecer as destrezas elementares da ginástica do solo e os critérios de correção técnica, expressão e combinação; Analisar a ação dos companheiros, apreciando os esquemas de acordo com os critérios.</p> <p><u>Ginástica de Solo</u> - rolamento à frente engrupado e pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado e pernas afastadas, roda, sobida para pino, avião, ponte, vela, espargata lateral, frontal, folha, rã, elementos de ligação.</p> <p><b>Atletismo</b></p> <p>Conhecer as ações técnicas das disciplinas de saltos e corridas e respetivos regulamentos; Aplicar o regulamento na função de juiz.</p> <p><u>Corrida de Velocidade e Salto em Comprimento</u></p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação</li> <li>- Escalas de classificação</li> <li>- Listas de verificação</li> <li>- Planos Individuais de Trabalho</li> <li>- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios</li> <li>- Portefólios</li> <li>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</li> <li>- Provas de avaliação escrita.</li> </ul>

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento de Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2024/2025	2024/10/09	1 de 4

	<p><b>Raquetes</b></p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas; Aplicar as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.</p> <p><u>Tênis de Mesa e Badminton</u></p> <p><b>Outras:</b></p> <p><u>Natação</u> Coordenação da respiração (inspiração/expiração); Posições de flutuação; Imersão; Deslizes e propulsão dos MI; Batimento dos membros superiores e inferiores; técnicas alternadas/simultâneas consoante o nível dos alunos.</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> <b>30%</b>	Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
<b>CONHECIMENTOS</b> <b>10%</b>	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> <b>60%</b>	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b></p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futsal), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>		<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b></p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p>		<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b></p> <p>Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></p>

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2024/2025	2024/10/09	2 de 4

	<p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>RAQUETES</b></p> <p>Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetes, tomando iniciativa de dar soluções para problemas encontrados. Garante sempre a iniciativa e ofensividade. Aplica sempre as regras.</p> <p><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>		<p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>RAQUETES</b></p> <p>Realiza algumas vezes com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetes. Por vezes garante a iniciativa e ofensividade. Aplica algumas vezes as regras.</p> <p><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>		<p>Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo.</p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Não realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>RAQUETES</b></p> <p>Não realiza as ações técnico-táticas elementares dos jogos de Raquetes definidos.</p> <p><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático</p>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 30%	Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
<b>CONHECIMENTOS</b>	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade,		Identifica algumas capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade,		Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade,

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2024/2025	2024/10/09	3 de 4

10%	agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado		agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado		flexibilidade, agilidade e coordenação (geral).
-----	--	--	--	--	---

<p><b>Alunos com Atestado Médico</b></p> <p>Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1- Desempenho aula a aula</li> <li>• 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto</li> </ul> <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</b></p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</b></p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: <b>avaliação prática com as adaptações necessárias.</b></p> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</p>
---	---

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2024/2025	2024/10/09	4 de 4